



**SAMOCENA SPRAWNOŚCI  
I AKTYWNOŚCI – WYTRZYMAŁOŚĆ  
TLENOWA – TEST COOPERA**

**TOMASZ FROŁOWICZ  
JOANNA KLONOWSKA**

## **SCENARIUSZ LEKCJI**

**Lekcja nr 1, cykl Samoocena sprawności i aktywności dla zdrowia, w październiku**

**Program nauczania wychowania fizycznego dla szkoły podstawowej**

opracowany w ramach projektu

**„Tworzenie programów nauczania oraz scenariuszy lekcji i zajęć wchodzących  
w skład zestawów narzędzi edukacyjnych wspierających proces kształcenia ogólnego  
w zakresie kompetencji kluczowych uczniów niezbędnych do poruszania się na rynku pracy”**

dofinansowanego ze środków Funduszy Europejskich w ramach  
Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój, 2.10 Wysoka jakość systemu oświaty

**WARSZAWA 2019**

Redakcja merytoryczna – Elżbieta Miterka  
Recenzja merytoryczna – Paweł Łucyk  
dr Olga Smoleńska  
Agnieszka Ratajczak-Mucharska  
dr Beata Rola

Redakcja językowa i korekta – Editio

Projekt graficzny i projekt okładki – Editio

Skład i redakcja techniczna – Editio

Warszawa 2019  
Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Aleje Ujazdowskie 28  
00-478 Warszawa  
[www.ore.edu.pl](http://www.ore.edu.pl)

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons –  
Użycie niekomercyjne 4.0 Polska (CC-BY-NC).  
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.pl>

## Temat lekcji:

Samoocena sprawności i aktywności – wytrzymałość tlenowa – test Coopera (V-VI.E.W.1,2, R.W.2, R.U.2, A.U.11)

**Klasa: 7 Płeć: dziewczęta Liczba uczniów: 21**

## Cele:

Uczeń:

- wiedza: wyjaśnia pojęcie zdrowia i wymienia testy do oceny wytrzymałości tlenowej,
- zastosowanie wiedzy w działaniu: dokonuje samooceny wytrzymałości, korzystając karty samooceny i urządzenia wykorzystującego technologię cyfrową,
- motoryczność: kształtuje sprawność z akcentem na wytrzymałość tlenową.

## Metody wspierania rozwoju wiedzy i umiejętności:

pogadanka, pokaz, pomiar, obserwacja, zajęcia praktyczne

## Metody realizacji zadań ruchowych:

zadaniowo-ściśła

## Formy organizacji aktywności uczniów:

frontalna, indywidualna

## Środki dydaktyczne:

pachołki do odmierzenia odcinków 100 m, smartfon

## Przebieg lekcji

### Czynności związane z rozpoczęciem lekcji (10')

Nauczyciel podaje temat i główne zadania uczniów w czasie lekcji. Uczniowie przypominają pojęcie zdrowia i wymieniają znane testy do oceny wytrzymałości. Nauczyciel wyjaśnia związek sprawności i aktywności ze zdrowiem.

### Rozgrzewka (10')

Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane za nauczycielem (marsz, trucht, sprint, bieg ze zmianą tempa, skipy, wieloskoki, wykroki).

### Realizacja celów lekcji (14')

Uczniowie przystępują do realizacji testu Coopera. Biegają po wyznaczonej przez nauczyciela trasie (pętli 400 m) przez 12 minut. Włączają aplikację Endomondo do pomiaru odległości i czasu aktywności. Nauczyciel również odnotowuje wyniki

biegu, gdyby uczniowie mieli kłopot z pomiarem. Po biegu uczniowie podają nauczycielowi wynik testu, nauczyciel zapisuje go w swoim dzienniku obserwacji.

### **Realizacja celów lekcji oraz uspokojenie fizyczne (5')**

Nauczyciel przeprowadza ćwiczenia rozciągające i pyta uczniów o zaangażowane grupy mięśniowe.

### **Realizacja celów lekcji i podsumowanie zajęć (4')**

Uczniowie podsumowują informacje na temat związku sprawności i aktywności ze zdrowiem. Nauczyciel wskazuje uczniów, którzy w trakcie lekcji wykazywali największą wiedzę na temat związków sprawności i aktywności fizycznej ze zdrowiem.

### **Czynności motywacyjne związane z aktywnością pozaszkolną i zapowiedź kolejnych zajęć (2')**

Nauczyciel podsumowuje rezultaty, jakie osiągnęli uczniowie podczas zajęć. Następnie ocenia ich wysiłek i wyróżnia wszystkich aktywnych uczniów oraz zapowiada kontynuację samooceny sprawności fizycznej: próby – siły, gibkości, budowy ciała

## **Komentarz metodyczny**

Uczniowie realizując test Coopera, powinni samodzielnie mierzyć przebyty dystans w czasie 12 minut. Po jego zakończeniu mogą również analizować inne wskaźniki wysiłku, np. HR. Włączanie nowoczesnych technologii w wychowanie fizyczne jest obecnie koniecznością. Uczniowie w trakcie cyklu zdobywają wiedzę na temat komponentów sprawności fizycznej, które są powiązane ze zdrowiem (H-RF). Coraz większa samodzielność ucznia w trakcie diagnozowania daje mu szansę, aby stał się świadomym uczestnikiem, a nawet kreatorem własnego rozwoju, rozumiał, jakie są jego potrzeby w zakresie troski o poszczególne komponenty sprawności fizycznej. Testy sprawności fizycznej są istotnym elementem tworzenia nawyku stałej troski o zdrowie. Uczeń w tym cyklu otrzymuje ocenę za wysiłek i umiejętność samooceny sprawności i aktywności fizycznej. Ocenianie wyników testów oceną szkolną jest niedopuszczalne ze względów pedagogicznych i biologicznych, a także niezgodne z rozporządzeniem dotyczącym oceniania. Cykl zajęć poświęcony samoocenie sprawności fizycznej sprzyja personalizacji edukacji. Wiele zadań typowych dla samooceny jest dostępnych dla większości uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Jednak w przypadku takich uczniów czasami trzeba dostosować próby sprawności. Niekiedy wystarczy zmodyfikować informacje na temat zdrowotnych potrzeb uczniów, a czasami zachodzi konieczność wyboru innych

prób, stawiających mniejsze wymagania sprawnościowe. W przypadku uczniów, którzy nie mogą brać udziału w wysiłkach tego rodzaju, trzeba zaangażować ich w inne zadania związane z organizacją samooceny pozostałych uczniów. Mogą pomagać w trakcie wykonywania prób lub odnotowywania ich wyników.